

Kursplan SB&K klubbinstruktör

1. Innehåll

Kursen innehåller följande fyra block; att vara klubbledare, innan träningen, under träningen samt idrottsskador.

Att vara klubbledare

Instruktörens funktion	Års- träningsplanering, gruppuppdelning.
Klubbens krav	Klubbens målsättning, klubbens ansikte utåt.
Etik och moral	Att planera uppvisningar.
Instruktion	Instruera kvinna – man.
Historia	Min idrotts historia.
Ledarskap	Grupputveckling (FIRO), konflikter, feedback, instruktörsfeedback.
Lag och rätt	Brottsbalken 24:1 – nödvärn (repetition) Brottsbalken 25:5, envars rätt att hjälpa till Brottsbalken 24:7, samtycke Rättegångsbalken 24:7, envars rätt, rätt att gripa på bar gärning.
Mental förberedelse	I krissituationer, (förberedelse för att behöva använda våld utanför dojon).

Innan träningen

Nervmuskelfunktionen	Skillnad mellan allmän och specifik teknikträning. Spänst, andning, överträning.
Energigivande processer	Energi – kolhydrater, proteiner, fett. Näring – vitaminer och mineraler. Syretransporten i kroppen.
Psykologiska faktorer	Attityd, uppladdning inför tävling/gradering
Organ	Matssmältningsapparaten
Rörelseapparaten	Muskler, skelett, leder, muskeltyper, vaden, lår, rygg, bröst, armar.
Inlärnin	Sensorisk, motorisk.

Under träningen

Rörlighet	Stretching, KAT (repetition)
Instruktion	Fyrträning kontra teknikträning, olika instruktionsmetoder, bedömningsteknik, rätta – ge kritik, eget agerande.

Idrottsskador

Doping	Effekt, preparat, kännetecken, biverkningar.
L-ABC	Stabilt sidoläge (repetition).
Akut omhändertagande	Högläge, tryckförband, kyla och vila (repetition).
Skador	Bukskador.
Sjukdomar	Anorexi, bulimi.
Hjärt-lungräddning	Mini- Anne.

2. Mål med kursen och förväntade studieresultat

Efter kursen skall deltagaren kunna:

- ansvara för en klubbs träningsverksamhet
- verka som klubbinstruktör
- ta ansvar för klubbens hela träningsplanering
- stötta och hjälpa övriga instruktörer i klubben

3. Behörighetskrav

Deltagaren skall vara över 18 år och ha varit gruppinstruktör i minst 1 år.

4. Kursens upplägg

Kursen pågår under fyra dagar med varierande teoretiska och praktiska inslag. Undervisningen bedrivs vanligen i form av föreläsningar och grupparbeten.

5. Kurslitteratur

Johansson, Bengt (2004). *Specialidrott*. Stockholm: SISU idrottsböcker.